سوال و جواب کا مجموعہ

پیشکش

سائنس کی دنیا (فیس بک گروپ)

ہمارے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز سے جڑیں!

یہ مجموعہ ہمارے فیس بک گروپ (سائنس کی دُنیا) میں ممبرز کی جانب سے پوچھے گئے مختلف سوالات اور ان کے جوابات پر مشتمل ہے۔ اس کا مقصد سائنس کے فروغ اور تعلیمی شعور کی بیداری میں کردار ادا کرنا ہے۔ اس پی ڈی ایف کا مطالعہ کرنے والوں سے گزارش ہے کہ اس علم کو اپنے جاننے والوں اور دوستوں تک بھی ضرور پہنچائیں۔

فہرست سوالات

تعارف

سوشل میڈیا کے جہاں دوسرے فوائد کو نہیں جھٹلایا جاسکتا وہیں قطعا اس بات سے بھی صرف نظر نہیں کیا جاسکتا کہ یہاں پر بڑی تعداد ان لوگوں کی بھی ہوتی ہے جو یہاں سیکھنے اور جاننے کے لیے تشریف لاتے ہیں اور تقریبا تمام ہی سوشل میڈیا سے جڑے افراد دوسرے احباب سے سیکھتے ہیں۔اسی مقصد کو ذہن میں رکھتے ہوئے کچھ سال پہلے فیس بک پر "سائنس کی دنیا" کے نام سے ایک پبلک گروپ تشکیل دیا گیا کہ علم سے بڑھ کر اس دنیا میں کوئی قیمتی چیز نہیں اور علم کا حاصل کیا جانا نہایت سعادت کی بات ہے۔

سائنس کی دنیا گروپ کی مقبولیت کا اندازہ ممبرز کی بڑھتی ہوئی تعداد سے لگایا جاسکتا ہے۔کچھ ہی عرصے میں اس گروپ کے ممبر کی تعداد لاکھوں تک پہنچ چکی ہے۔دنیا بھر میں اردو زبان بولنے اور سمجھنے والے لوگ اس گروپ ذریعے سائنس سیکھتے اور سکھاتے ہیں۔

زیر نظر کتابچہ انسانی نفسیات پر گروپ میں پوچھے جانے والے سوالات اور ان کے جوابات پر مشتمل سیریز کا پہلا حصہ ہے۔اس کتاب کا مطالعہ کرنے والوں سے گزارش ہے کہ اس علم کو اپنے جاننے والوں اور دوستوں تک بھی پہنچائیں۔ کتاب میں فیس بک گروپ،واٹس ایپ اور یوٹیوب چینل کے لنکس بھی فراہم کردیئے گئے ہیں۔

آئیں ہم سب مل کر وطنِ عزیز میں سائنسی سوچ کو پروان چڑھانے کی کاوشوں میں اپنا حصہ ڈالیں۔شکریہ

انتظامیہ:سائنس کی دنیا فیس بک گروپ

سوال نمبر 1

علم نفسیات(Psychology) کیا ہے؟

علم نفسیات بنیادی طور پر رویے (behavior) اور عقلی زندگی کے سائنسی مطالعے (scientific study) کو کہا جاتا ہے۔ چونکہ بات یہاں صرف عقل اور اس کے حیاتیاتی افعال انجام دینے کی نہیں بلکہ عقلی زندگی کی ہے یعنی جسمانی اور عقلی کا مجموعہ؛ اس لیے نفسیات کو یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ نفسیات دراصل نفس (soul) کے مطالعے کا نام ہے اور اسی لیے اس کو نفسیات کہا جاتا ہے یعنی نفس کا مطالعہ۔ انگریزی میں اس کو psychology کہنے کی وجہ بھی یہی ہے کہ psych تو نفس کو کہتے ہیں اور logy مطالعہ کو اور یہ انکا مرکب لفظ ہے۔ انگریز سائنسدان ولیم ہاروے نے سب سے پہلے انگریزی زبان میں لفظ سائیکالوجی کو استعمال کیا۔

نفسیات ایک وسیع علم ہے جو صرف انفرادی علاج معالجے تک محدود نہیں بلکہ اس میں جانداروں کی عقل(mind) پر تحقیق اور اس کے انسانی(وحیوانی) رویے(behavior) پر اثرات کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ محبت، نفرت اور خوف کے بنیادی جذبات پر انسان کے مزاج کا آئینہ تشکیل پاتا ہے۔نفسیات (Psychology) رویے اور ذہن کی سائنس ہے کہ آپ کا شعور ولاشعور کیسے کام کرتا ہے اور کن باتوں سے ہمیں غصے اور ہمدردی کے جذبات آتے ہیں، جو خالصتاً حیاتیاتی کیمیاوی عمل کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ انور مختار (ممبر سائنس کی دنیا)

سوال نمبر 2

سائیکاٹرسٹ(Psychiatrist)اور سائیکالوجسٹ(psychologist)میں کیا فرق ہے؟

ہم عموماً سائیکاٹرسٹ اور سائیکالوجسٹ دونوں کو اردو میں ماہر نفسیات کہتے ہیں جب کہ سائیکاٹرسٹ ماہر نفسیات ہوتا ہے اور سائیکالوجسٹ نفسیات دان۔

ماہر نفسیات(Psychiatrist)	نفسیات دان(Psychologist)
ایم بی بی ایس کے بعد سائیکاٹری میں ایف سی پی ایس کرتا ہے۔	نفسیات میں ایم اے ایم ایس کرتا ہے۔
ادویات اور دوسری میڈیکل ٹریٹمنٹس اور سرجریز کے ذریعے دماغی اور نفسیاتی مسائل کے علاج کرتا ہے۔	نا صرف تھیراپیز فراہم کرتے ہیں بلکہ نفسیاتی مسائل کے معاشرتی عوامل پہ بھی بات کرتے ہیں۔
ان کا زیادہ تعلق ایب نارمل سائیکالوجی سے رہتا ہے۔	نفسیات اور انسانی رویئے کی نفسیات اور معاشرتی بنیادوں پہ کام کرتے ہیں۔
سائیکاٹرسٹ صرف اسپتال میں ملے گا۔	نفسیاتی امراض کے علاوہ بھی دیگر شعبہ جات میں کام کرتے نظر آئیں گے۔

ابصار فاطمہ (ممبر سائنس کی دنیا)

سوال نمبر 3

ڈپریشن کیا ہے؟

عموما لوگ ہمارے ہاں دکھی ہونے کو ڈپریشن سمجھنا شروع کر دیتے ہیں اور بہت سے لوگ ہلکے سے دکھ کو بھی ڈپریشن کہنا شروع کر دیتے ہیں۔ مگر وہ دکھ ڈپریشن نہیں، فقط پریشانی ہوتی ہے۔ ڈپریشن ایک بہت برے احساس کا نام ہے۔ جس سے گزرنا اذیت سے کم نہیں۔ ڈپریشن یہ ہے کہ آپ ناامید ہو جائیں۔ اپنے نزدیک خود کی وقعت کھو دیں اور کوشش کرنا وقت کا ضیاع سمجھیں۔ اگر آپ دو ہفتوں سے زیادہ ذیل والی ذہنی اور جسمانی علامات رکھتے ہیں تو تب آپ کو میجر ڈپریشن ہو سکتی ہے۔

ذہنی طور پر آپ یہ محسوس کر سکتے ہیں	جسمانی علامتیں یہ ہو سکتی ہیں
ہر وقت افسردہ اور ناخوش رہنا، امید کھو دینا	توانائی کی کمی اور تھکاوٹ محسوس کرنا
کسی کام میں دلچسپی نہ رکھنا	بہت زیادہ سونا یا نیند کی کمی ہو جانا
زندگی کو ختم کرنے کی سوچیں رکھنا	سر درد اور پیٹ خراب رہنا
خود کو مجرم اور بے وقعت محسوس کرنا	بے چینی، گھبراہٹ اور اشتعال محسوس کرنا

ان علامات والے لوگوں کو خود کو سیریس لینا چاہیے اور کسی سائیکالوجسٹ کے پاس جانا چاہیے ورنہ زیادہ لمبے عرصے تک رہنے کی صورت میں آپ کو سائیکاٹرسٹ کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ضیغم قدیر (ممبر سائنس کی دنیا)

سوال نمبر 4

ڈپریشن کیوں ہوتا ہے؟

ڈیپریشن کی بیماری کی وجوہات میں یہ عوامل اہم ہیں

- حیاتیاتی وجوہات:(Biological Factors)

بعض مریضوں کے لیے ڈیپریشن ایک موروثی مرض ہے کیونکہ ان کے والدین ڈیپریشن کا شکار تھے۔ جب کسی کے رشتہ دار ڈیپریشن کا شکار ہوں تو ایسے شخص کے ڈیپریشن کا شکار ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں کیونکہ ان کے دماغ وہ کیمیائی مادے (سیروٹونن اور ڈوپامین) پیدا نہیں کرتے جو خوش رہنے کے لیے ضروری ہیں۔

- نفسیاتی وجوہات:(Psychological Factors)

بعض لوگوں کی شخصیت ایسی ہوتی ہے کہ وہ مثالیت پسندی یا آئیڈیلزم کا شکار ہوتے ہیں۔ ان کی اپنی ذات اور دوسروں سے توقعات حقیقت پسندانہ نہیں ہوتیں اس لیے وہ اکثر ناامید اور مایوس ہو جاتے ہیں اور ڈیپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں

- سماجی وجوہات:(Social Factors)

بعض مہاجرین جب ایک ثقافت سے دوسری ثقافت میں ہجرت کرتے ہیں تو اپنے دوستوں اور رشتہ داروں کو اتنا یاد کرتے ہیں کہ نوسٹلجیا کا شکار ہو جاتے ہیں۔

- کیمیائی عدم توازن:(Chemical Imbalance)

شدید یا دیرپا تناؤ کیمیائی توازن کو بدل سکتا ہے جس کے باعث ہمارے جسم کے وہ نیورو ٹرانسمیٹرز (Neurotransmitters) جو موڈ کو بیلینس رکھنے کا کام کرتے ہیں ان کا تناسب بگڑ جاتا ہے۔ ہم مسائل کا حل سوچنے کی صلاحیت کھونے لگتے ہیں اور رویوں کو منفی انداز میں دیکھنے لگتے ہیں۔

چونکہ ڈپریشن میں حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی عوامل اہم ہیں اس لیے اس کے علاج میں بھی ان عوامل کا خیال رکھا جاتا ہے۔ اسی لیے ڈپریشن کے علاج میں ادویہ، تعلیم اور تھیراپی استعمال ہوتے ہیں۔ تھیراپی میں مریض ایسے نفسیاتی طریقے سیکھتے ہیں جن سے وہ اپنے نفسیاتی مسائل حل کر سکیں اور ایک صحتمند زندگی گزار سکیں۔ ڈاکٹر خالد سہیل، ابصار فاطمہ (بشکریہ ہم سب ویب سائٹ)

سوال نمبر 5

ڈپریشن کا علاج کیا ہے؟

اگر آپ ڈپریشن کا شکار ہیں تو آپ کو کسی ڈاکٹر یا ماہرِ نفسیات سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ڈپریشن ایک ایسی نفسیاتی بیماری ہے جس کا اکیسویں صدی میں تعلیم، ادویہ اور سائیکو تھیراپی سے کامیاب علاج ممکن ہے۔ اس کے ساتھ اپنی روٹین میں یہ صحت مند سرگرمیاں شامل کریں جو عمومی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہیں۔

- روزانہ واک کریں
- مراقبہ، یوگا اور سانسوں کی مشقیں کریں
- ڈائری لکھنے کی عادت ڈالیں
- پانی زیادہ سے زیادہ پیئیں

- اپنے کام خود کرنے کی عاددت ڈالیں۔
- صاف ستھرا رہیے
- اپنے سونے جاگنے کے اوقات مقرر کیجیے
- فارغ نہ بیٹھیے کہ ڈپریشن کی ایک وجہ سستی، کاہلی اور بے کاری بھی ہے۔ زندگی کو با مقصد بنائیے۔
- لوگوں کی مدد کریں، ان کے دکھ درد کا احساس کر کے ان کے مسئلے حل کرنے سے خود آپ کی ذہنی، جسمانی اور نفسیاتی صحت پر مثبت اثر پڑے گا۔

- کوشش کیجئے آپ کی رہائش اور کام کرنے کی جگہ روشن اور ہوادار ہو۔ کم روشنی اور کم آکسیجن والی جگہ پر انسان کے موڈ پر یاسیت ومایوسی کا دورہ پڑ سکتا ہے جو ڈپریشن کی طرف لے جاتا ہے۔ روشنی خواہ فطری ہو یا مصنوعی، دونوں صورتوں میں وہ ہماری نفسیاتی حالت پر اچھا اثر ڈالتی ہے۔
- کسی بھی معاملے کے صرف منفی پہلو پر ہی سوچ سوچ کے خود کو ہلکان کرتے رہنے کی عادت سے جان چھڑائیے۔ روزمرہ کی چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے لطف اندوز ہوئیے۔ چھوٹے چھوٹے لطیفوں پر دوست احباب میں قہقہہ لگائیے۔ ہنسنے میں کنجوسی تناؤ پیدا کرتی ہے۔

سوال نمبر 6

ڈپریشن (Depression) اور اینزائٹی (Anxiety) میں کیا فرق ہے؟

اینزائٹی اور ڈپریشن کی تعریف:

ڈپریشن (Depression)	اینزائٹی (Anxiety)
ڈپریشن میں انسان مسلسل اداس / افسردہ رہتا ہے۔	اینزائٹی حد سے بڑھتی ہوئی پریشانی، تشویش، بے چینی، اور اضطراب کی حالت ہے۔
ڈپریشن ماضی کے واقعات سے جڑا ہوتا ہے۔ اگر اس حالت میں دیر ہو جائے تو یہ زندگی پر منفی اثر ڈالتا ہے۔	اینزائٹی عموماً موجودہ یا آنے والے واقعات سے متعلق ہوتی ہے، جیسے امتحان یا انٹرویو کی پریشانی۔
موڈ اکثر خراب یا افسردہ رہتا ہے اور کام کرنے کی توانائی کم ہو جاتی ہے۔ فرد عموماً لاتعلق اور مایوس محسوس کرتا ہے۔	موڈ عموماً زیادہ متحرک ہوتا ہے اور فرد حد سے زیادہ فعال رہتا ہے۔ یہاں فکروں اور دباؤ کی شدت زیادہ ہوتی ہے۔

نیوروسائنس کی وضاحت:

نیوروٹرانسمیٹرز جیسے کہ سیروٹونین، ڈوپامین، اور نار ایڈرنالین کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ان کی کمی سے موڈ میں تبدیلیاں اور دیگر علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

اینزائٹی

نیورونز کی زیادہ فعالیت اور گاما امائنوبیوٹائرک ایسڈ (GABA) کی کمی کی وجہ سے اینزائٹی ہوتی ہے۔ GABA نیوروٹرانسمیٹرز کی فعالیت کو کم کر کے نیورونز کو سکون کی حالت میں واپس لانے میں مدد دیتا ہے۔

یہ وضاحتیں دونوں کیفیات کی تشخیص اور علاج میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ کسی بھی ذہنی صحت کی حالت کی صحیح تشخیص اور علاج کے لیے ماہر نفسیات یا معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ سلطان محمد (ماڈریٹر ممبر سائنس کی دنیا)

سوال نمبر 7

اینزائیٹی کی علامات کیا ہیں؟

اینزائٹی کی علامات میں کئی جسمانی اور ذہنی علامات شامل ہو سکتی ہیں، جن میں سے کچھ درج ذیل ہیں:

ذہنی علامتیں	جسمانی علاماتیں
معمولی یا بلا وجہ چیزوں پر بہت زیادہ پریشان ہونا، بے چینی کی کیفیت محسوس کرنا۔	دل کی دھڑکن تیز ہونا، تیز تیز چلنا یا جسمانی طور پر بہت زیادہ متحرک ہونا۔
ایک ہی بات پر بار بار بات کرنا یا اسے دہراتے رہنا۔	تیز تیز بولنا یا کھانا، جو اضطراب کی علامات ہو سکتی ہیں۔
ہمیشہ مستقبل کے بارے میں فکر مند رہنا۔	جسمانی علامات جیسے کہ سرخ اشارے پر رک کر اسٹیرنگ پر طبلہ بجانا، انٹرویو کے دوران ٹانگیں ہلانا یا میز پر طبلہ بجانا، کلاس روم میں پین یا پنسل سے کھیلنا۔

یہ علامات اینزائٹی کی مختلف شکلوں میں ظاہر ہو سکتی ہیں، اور ان کی شدت فرد سے فرد مختلف ہو سکتی ہے۔ اینزائٹی کی علامات کی تشخیص اور علاج کے لیے کسی ماہر نفسیات یا معالج سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔ سلطان محمد (ماڈریٹر ممبر سائنس کی دنیا)

سوال نمبر 8

کیا اینزائیٹی بری چیز ہے؟

اینزائٹی اتنی بری چیز نہیں، اس کے مثبت اور منفی دونوں پہلو ہیں۔

اینزائٹی کے مثبت پہلو	اینزائٹی کے منفی پہلو
تھوڑی بہت اینزائٹی، جیسے کہ ناکامی کے خوف سے اپنے کام کو بہتر طریقے سے کرنا، کبھی کبھار فائدے مند ہو سکتی ہے۔ یہ حالت یواسٹریس (Eustress) کہلاتی ہے، جو کہ مثبت نوعیت کی تناؤ کی حالت ہوتی ہے اور فرد کو اپنی کارکردگی بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے۔	اگر اینزائٹی مستقل یا زیادہ شدت اختیار کر لے، تو یہ زندگی کے مختلف پہلوؤں پر منفی اثر ڈال سکتی ہے، جیسے کہ ذاتی، پیشہ ورانہ، اور معاشرتی زندگی۔ ایسی حالت میں اینزائٹی کی علامات برقرار رہتی ہیں اور فرد کو روزمرہ کی سرگرمیوں میں مشکلات پیش آتی ہیں۔

علاج کی ضرورت: جب اینزائٹی مستقل اور شدید ہو جاتی ہے، تو اس کا علاج ضروری ہو جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات یا معالجین مختلف تھراپی اور علاج کی تکنیکیں فراہم کر سکتے ہیں جو فرد کی مدد کر سکتی ہیں۔

لہذا، اینزائٹی کے مثبت اور منفی پہلوؤں کو سمجھنا اور جب ضرورت ہو، صحیح مدد اور علاج حاصل کرنا اہم ہے۔ (ممبر سائنس کی دنیا)

سوال نمبر 9

OCD کیا ہے؟

OCDایک عام، دائمی، اور دیرپا عارضہ ہے جس میں فرد کو بے قابو، دوبارہ آنے والے خیالات (Obsessions)اور/یا رویے (Compulsions) کا سامنا ہوتا ہے۔

بے قابو خیالات (Obsessions)	رویے (Compulsions)
یہ ایسے خیالات، تصورات، یا امیجز ہوتے ہیں جو بار بار ذہن میں آتے ہیں اور فرد کو شدید بے چینی کا احساس دلاتے ہیں۔	یہ ایسے بار بار کیے جانے والے اعمال یا روایات ہوتے ہیں جنہیں فرد اس لیے دہراتا ہے تاکہ بے قابو خیالات کی شدت کو کم کر سکے یا کسی ممکنہ نقصان کو روک سکے۔ مثال کے طور پر، بار بار دروازہ چیک کرنا، ہاتھ دھونا، یا گنتی کرنا۔

فرد کی آگاہی: OCD میں فرد عموماً جانتا ہے کہ یہ اعمال بے فائدہ یا فضول ہیں، مگر وہ او سی ڈی کی وجہ سے ان کو بار بار دہرانے پر مجبور ہوتا ہے۔

نیوروسس ڈس آرڈرز: OCDایک نیوروسس ڈس آرڈر ہے، یعنی فرد کو اپنے مسئلے کا علم ہوتا ہے، لیکن وہ اسے کنٹرول کرنے میں ناکام رہتا ہے۔ڈاکٹر اختر ملک (ممبر سائنس کی دنیا)

سوال نمبر 10

او سی ڈی OCD کی علامات کیا ہیں؟

وہ لوگ جو آبسیسو کمپلسوڈس آرڈر(Obsessive compulsive Disorder) سے متاثر ہوتے ہیں، انہیں ایسے خیالات آتے ہیں جن کے بارے میں وہ جانتے ہیں یہ بے معنی خیالات ہیں، لیکن وہ ان سے بچنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ وہ ان خیالات سے لطف اندوز نہیں ہوتے ہیں، اور یہ ان کے لیے تکلیف کا باعث ہیں۔ او سی ڈی والے لوگوں میں جنون، مجبوری، یا دونوں علامات ہو سکتی ہیں۔ یہ علامات زندگی کے تمام پہلوؤں، جیسے کام، اسکول، اور ذاتی تعلقات میں مداخلت کر سکتی ہیں۔

OCD میں بنیادی طور سے دو طرح کی علامات ہوتی ہیں۔

- Obsessions: (یعنی وہم کے خیالات)
- Compulsions: (یعنی بار بار کوئی کام بلاوجہ دہرانا)

Obsessions کی مثالیں	Compulsions کی مثالیں
جراثیم یا آلودگی کا خوف ہونا۔	ضرورت سے زیادہ صفائی اور / یا ہاتھ دھونا۔
دوسروں یا خود کے بارے میں گندے خیالات کا آنا۔	چیزوں کو خاص طریقے سے ترتیب دینا۔
ناکامی، جہنم اور کسی کام کے اچھا نہ کرنے کا خوف ہونا۔	بار بار چیزوں کو چیک کرنا، جیسے سو بار گنتی کرنا اور پچاس بار دیکھنا کہ دروازہ بند ہے یا نہیں۔
شک کرنا کہ ایک شخص کیا محسوس کرتا ہے یا کیا کام کرتا ہے۔	بار بار وضو کرنا۔

OCDوالے کچھ افراد کو بھی ٹک ڈس آرڈر ہوتا ہے۔ موٹر ٹِکس(Motor Tics) اچانک، مختصر، بار بار چلنے والی حرکات ہیں، جیسے آنکھ جھپکنا، چہرے کا جھکاؤ، کندھے کا جھکاؤ، اور سر یا کندھے کا جھٹکا۔ عام ٹکس میں بار بار گلے کو صاف کرنا، سونگھنا، یا کراہنے والی آوازیں شامل ہیں۔ علامات آتے اور جاتے، وقت کے ساتھ ٹھیک یا خراب ہو سکتی ہیں۔ OCD والے لوگ ایسے حالات سے بچنے کی کوشش کر سکتے ہیں جو ان کے جنون کو متحرک کرتے ہیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو OCD ہے، تو اپنی علامات کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ اگر علاج نہ کیا جائے توOCDزندگی کے تمام پہلوؤں میں مداخلت کر سکتا ہے۔ ڈاکٹر اختر ملک (ممبر سائنس کی دنیا)

سوال نمبر 11

او سی ڈی کیوں ہوتا ہے؟

او سی ڈی کی وجوہات

OCD ایک عام عارضہ ہے جو پوری دنیا میں بالغوں، نوعمروں اور بچوں کو متاثر کرتا ہے، تشخیص تقریباً19 سال کی عمر میں ہوتی ہے، یہ عام طور پر لڑکیوں کے مقابلے لڑکوں میں زیادہ ہوتی ہے۔

او سی ڈی کی بہت ساری وجوہات ہو سکتی ہیں جیسا کہ

- جینیات یا وراثتی او سی ڈی
- دماغ کی ساخت کی خرابی یا بیماری
- ماحولیاتی وجہ
- کسی وجہ سے کیمیائی تبدیلی وغیرہ وغیرہ

- بعض صورتوں میں، بچوں میں سٹریپٹو کوکل انفیکشن کے بعد OCD کی علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔اسے پیڈیاٹرک آٹوامیون نیوروپسیچائٹرک ڈس آرڈرز اسٹریپٹو کوکل انفیکشنز کے ساتھ منسلک کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر اختر ملک(ممبر سائنس کی دنیا)

سوال نمبر 12

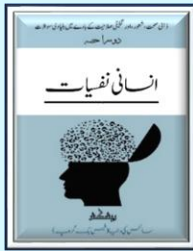
اوسی ڈی کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

اوسی ڈی کے علاج کے لیے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔پاکستان میں نفسیاتی مسلئے کو لوگ اہمیت نہیں دیتے اور نہ ہی زیادہ تر پراپر علاج کرواتے ہیں۔لہذا ہر بیماری اور نفسیاتی مسلئے میں ڈاکٹر سے پراپر علاج کروانا چاہئے۔

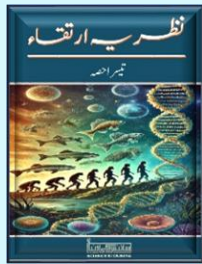
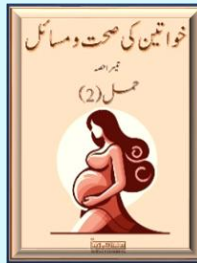
OCD کا علاج عام طور پر دوائیوں، سائیکوتھراپی، یا دونوں سے کیا جاتا ہے۔اگرچہ OCD کے زیادہ تر مریض علاج کے لیے راضی ہوتے ہیں کیونکہ یہ ایک نیوروسس ڈس آرڈرز ہے۔اس میں عموماً ہائی ڈوز انٹی ڈیپرسنٹ ادویات دی جاتی ہیں۔اور کچھ مریض اینٹی سائیکوٹک ادویات بھی استعمال کی جاسکتی ہیں، خاص طور پر جن کو OCD اور ٹک ڈس آرڈر دونوں ہوں۔ ڈاکٹر اختر ملک(ممبر سائنس کی دنیا)

متفرق موضوعات پر سوالات و جوابات کی پی ڈی ایف پڑھنے کے لیے نیچے کلک کریں!

متفرق سوال و جواب (پہلا حصہ)

خواتین کی صحت (ماہواری)

نظریہ ارتقاء (پہلا حصہ)

متفرق سوال و جواب (دوسرا حصہ)

حمل (پہلا حصہ)

نظریہ ارتقاء (دوسرا حصہ)

انسانی نفسیات (دوسرا حصہ)

متفرق سوال و جواب (تیسرا حصہ)

حمل (دوسرا حصہ)

نظریہ ارتقاء (دوسرا حصہ)